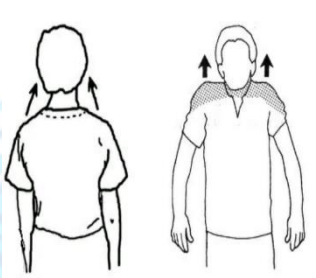
حرکات اصلاحی تقویت عضلات بالا برنده کتف

تمرین شماره ۱



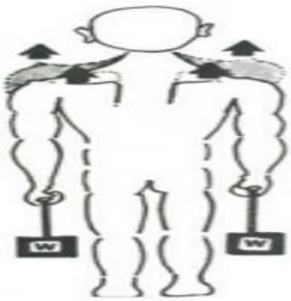
در وضعیت ایستاده سعی کنید در سمتی که شانه افتادگی دارد کتف را بالا بیاورید و حدود ده تا پانزده ثانیه نگه دارید .(این حرکت را به حالت پرتاب شانه افتاده به سمت بالا به طور پی در پی انجام بدهید).

تمرین شماره ۲

در حالت ایستاده قرار بگیرید و سعی کنید شانه ها را به سمت بالا ببرید . سپس سعی کنید شانه ها را پایین تر از حد طبیعی بیاورید .تمرین بعدی جلو و عقب بردن شانه هاست . بطوری که باید کتف ها را از هم دور یا به هم نزدیک کنید .

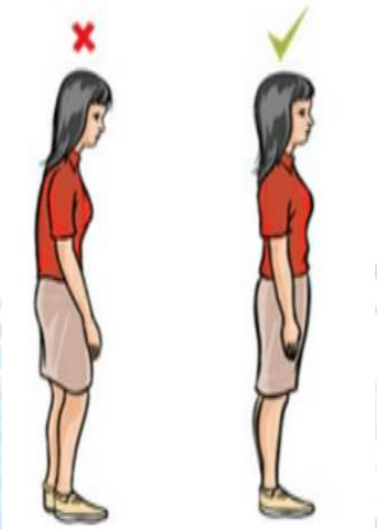
تمرین شماره ۳

در حالت ایستاده قرار بگیرید و دو وزنه در دست هایتان بگیرید .حال شانه ها را بالا ببرید و برای لحظاتی در این وضعیت نگه می دارید .سپس پایین می اورید این تمرین موجب بهبود قدرت عضلات بالابرنده کتف و وضعیت شانه ها می شود .وزنه می تواند از ۵/۲ تا ۱۴ کیلوگرم باشد.



عضو هیئت علمی دانشگاه
دکتر محمد سعید مرادی
بورد تخصصی جراحی استخوان و مفاصل (ارتوپد)
تعویض مفصل ، آرتروسکوپی ، دیسک و ستون فقرات و آسیب های ورزشی
Dr. Mohammad Saeid Moradi
Orthopedic Surgeon
نظام پزشکی: ۱۵۸۴۰۴

نکته : تلاش کنید هنگام کار ، استراحت ، راه رفتن و نوشتن ، شانه ها را در یک سطح نگه دارید .



طی یک مسیر کیف و کتاب خود را فقط با یک دست حمل نکنید ، بلکه سعی کنید این کار را به صورت متناوب با هر دو دست انجام دهید . رعایت بهداشتی حرکتی و حفظ وضعیت صحیح نیز برای رفع این عارضه مفید خواهد بود.